## 5.112 Polievka z miešaných strukovín mliečna
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 14,00 | 14,00 | 15,00 | 15,00 | 15,00 | 15,00 | 15,00 | 15,00 |
| mlieko | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 | 10,00 | 10,00 |
| hrach | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,40 | 1,40 | 1,40 | 1,40 |
| šošovica | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,40 | 1,40 | 1,40 | 1,40 |
| fazuľa | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,70 |
| olej | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| cibuľa | 0,30 | 0,25 | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,34 |
| hladká múka | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| zemiaky | 2,00 | 1,40 | 2,20 | 1,54 | 2,50 | 1,75 | 3,00 | 2,10 |
| krúpky | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| cesnak | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,07 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

### Výrobný postup

Fazuľu a hrach preberieme, umyjeme, namočíme. Zalejeme vodou a varíme. K polomäkkým pridáme prebratú, umytú šošovicu a ďalej varíme. Keď sú strukoviny mäkké, pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky, umyté krúpky, očistenú, pokrájanú, na oleji opraženú cibuľu, osolíme, zahustíme múkou opraženou nasucho, zriedenou mliekom, dochutíme prelisovaným cesnakom a varíme 20 minút.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 552 | 132 | 6,64 | 2,4 | 0,9 | 18,9 | 3,4 | 76,0 | 1,7 | 0,015 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,0 |
| **B** | 679 | 163 | 8,21 | 3,2 | 1,2 | 22,9 | 4,1 | 92,9 | 2,1 | 0,017 | 0,1 | 0,1 | 3,8 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **C** | 940 | 226 | 11,41 | 4,6 | 1,8 | 31,2 | 5,7 | 125,9 | 2,9 | 0,026 | 0,2 | 0,2 | 5,0 | 0,0 |
| **D** | 1075 | 258 | 12,66 | 6,1 | 2,5 | 34,5 | 5,9 | 164,0 | 3,1 | 0,032 | 0,2 | 0,2 | 6,0 | 0,0 |